

ЯК ПОВОДИТИСЯ БАТЬКАМ ТА ОТОЧЕННЮ СХИЛЬНОЇ ДО СУЇЦИДУ ДИТИНИ.

Стратегічними напрямками допомоги дітям із суїцидальним ризиком спеціалісти вважають поліпшення стосунків в сім'ї, підвищення самооцінки, самоповаги дитини, а також покращення спілкування у родині.

Для підвищення самооцінки доцільно застосовувати такі заходи:

- Завжди підкреслюйте все добре й успішне, властиве вашій дитині – це підвищує впевненість у собі, підвищує віру в майбутнє, покращує її стан.
- Не чиніть тиску на підлітка, не висувайте надмірних вимог у навчанні, життя тощо.
- Демонструйте дитині справжню любов до неї, а не тільки слова, щоб вона дійсно відчула, що її дійсно люблять.
- Сприймайте, любіть своїх дітей такими, якими вони є – не за гарну поведінку та успіхи, а тому, що вони ваші діти, ваша кров, ваші гени, майже ви самі.
- Підтримуйте самостійні прагнення своєї дитини, не захоплюйтесь її оцінюванням, не судіть її, знайте, що шлях до підвищення самооцінки лежить через самостійність і власну успішну діяльність дитини.
- Слід тактовно і розумно підтримувати всі ініціативи своєї дитини, спрямовані на підвищення самооцінки дитини, особистісне зростання, фізичний розвиток, які посилюють успішність самостійної діяльності і життєдіяльності; майте на увазі, що підліток рано чи пізно має стати незалежним від своєї сім'ї й однолітків, налагодити стосунки із протилежною статтю, підготувати себе до самостійного життя і праці, виробити власну життєву позицію.

У випадку, коли ваші діти виявляють суїцидальні тенденції або відчай, слід поводитися так:

- Залишайтеся самими собою, щоб дитина сприймала вас як щирю, чесну людину, якій можна довіряти.
- Дитина має почуватися з вами на рівних, як із другом, це дозволить встановити довірчі, чесні стосунки. Тоді вона зможе розповісти вам про наболіле.
- Важливо не те, що ви говорите, а як ви це говорите, чи є у вашому голосі щире переживання, турбота про дитину.
- Майте справу з людиною, а не з «проблемою», говоріть з дитиною на рівних, не варто діяти як вчитель або експерт, розв'язувати кризу прямолінійно, це може відштовхнути дитину.
- Зосередьте свою увагу на почуття дитини, на тому, що вона замовчує, дозвольте їй вилити вам душу.
- Не думайте, що вам слід говорити щоразу, коли виникає пауза в розмові, використовуйте час мовчання для того, щоб краще подумати і вам, і дитині.
- Виявляйте щире співчуття й інтерес до дитини, не перетворюйте розмови з нею на допит, ставте прості, щирі запитання, які будуть для дитини менш загрозливими, аніж складні, «розсліду вальні».

- Спрямуйте розмову в бік душевного болю, а не від нього, адже ваш син чи донька саме вам, а не чужим людям, може повідомити про інтимні, особисті, хворобливі речі.
- Намагайтеся побачити кризову ситуацію очима своєї дитини, приймайте свою сторону, а не сторону інших людей, які можуть завдати їй болю, або щодо яких вона може вчинити сама.
- Дайте своєму синові чи доньці знайти свої власні відповіді, навіть тоді, коли вважаєте, що знаєте вихід із кризової ситуації.
- Ваша роль полягає в тому, щоб надати дружню підтримку, вислухати, бути зі своєю дитиною, коло та страждає, навіть якщо вирішення проблеми начебто не існує. Дитина у стані горя, в ситуації безвиході може примусити вас почуватися безпорадними й дурними, але вам, на щастя, найчастіше і не слід примати будь-яких певних рішень, негайно змінювати життя або навіть рятувати її – ваш син або дочка врятовуються самі, варто тільки довіряти їм.
- І останнє – якщо ви не знаєте, що говорити, не кажіть нічого, просто будьте поруч!

У випадку, якщо існує реальний суїцидальний ризик або вже відбулася спроба, то батькам можна порадити таке:

- Першим кроком у запобігання самогубства завжди буває встановлення дворічного спілкування.
- Батькам слід подолати ситуацію, коли необхідність бесіди з дитиною про її суїцидальну спробу загострює їхні власні психологічні конфлікти або виявляє якісь їхні проблеми. Слід і в цій ситуації віддавати перевагу бажанню поговорити з сином або донькою і водночас – перемогти страх перед цілєю бесідою, щоб обов'язково відбулося спілкування і обговорення проблем.
- Діти у стані кризи стають надто чутливими, особливо до того, як і що говорять дорослі; тому не можна виливати на дитину несвідому чи свідому агресію; іноді корисно стає невербальна комунікація – жести, доторки тощо.
- Якщо батьки відчувають, що дитина начебто відхиляє їхню допомогу, їм слід пам'ятати, що вона водночас і прагне, і не хоче її; тому для досягнення позитивного результату в діалозі необхідні м'якість і наполегливість, терпіння і максимальний прояв співчуття і любові тощо; слід використовувати всі заходи, наведені на початку цього розділу.

Куди звертатися у разі, якщо людина має суїцидальні думки/наміри?

У разі, якщо є пряма загроза життю та здоров'ю, можна звернутися за номером 103. Крім того, можна звернутися на одну із «гарячих ліній»:

- за номером 7333 цілодобово працює «гаряча лінія» з попередження суїцидів та психологічної підтримки для ветеранів Lifeline Ukraine;
- 0–800–501–701 – Всеукраїнський телефон довіри;
- (044) 456-17-02, (044) 456-17-25 – лінії Київського міського центру психолого-психіатричної допомоги при станах душевної кризи;
- 0-800-211-444 – лінія емоційної підтримки Міжнародної організації з міграції.